

## CONSEILS POUR UNE BALADE EN TOUTE SÉCURITÉ

- Pensez à prendre **vos vélos** !
- Respectez le **Code de la route** ; n'oubliez pas que les routes ouvertes à la circulation restent prioritaires aux intersections avec la voie verte.
- Soyez très **vigilants avec les enfants** et veillez avant chaque intersection à ce qu'ils soient à coté de vous.
- Modérez votre **vitesse**.
- Soyez **vigilants aux intersections**, lorsque vous traversez les routes.
- N'hésitez pas à vous signaler en utilisant les **avertisseurs sonores** (sonnette) quand vous doublez d'autres usagers, ou aux abords du tunnel.
- Adaptez votre comportement aux **conditions de circulation**.
- Maintenez un **espace de sécurité** avec les autres usagers et respectez votre couloir de circulation.
- Soyez **courtois** avec les autres usagers.
- Ne surestimez pas vos forces (pensez au retour).
- Munissez-vous d'une **quantité d'eau suffisante**.
- Respectez **l'environnement naturel**, ainsi que les **équipements d'accueil** et de **signalisation**.



### CONTACTS

#### Parc naturel régional du Haut-Languedoc

1 place du Foirail - 34220 St-Pons-de-Thomières

☎ 04 67 97 38 22

✉ [accueil@parc-haut-languedoc.fr](mailto:accueil@parc-haut-languedoc.fr)

[www.parc-haut-languedoc.fr](http://www.parc-haut-languedoc.fr)

#### OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU CAROUX

(Saint-Pons-de-Thomières)

[www.minerfois-caroux.com](http://www.minerfois-caroux.com)

☎ 04 67 97 06 65

#### OFFICE DE TOURISME DE MAZAMET

[www.tourisme-mazamet.com](http://www.tourisme-mazamet.com)

☎ 05 63 61 27 07

#### OFFICE DU TOURISME THORE-MONTAGNE NOIRE

[www.tourisme-hautevalleeduthore.com](http://www.tourisme-hautevalleeduthore.com)

☎ 05 63 98 07 58

#### RÉSEAU PRO DE LA VOIE VERTE «PASSA PAIS»

☎ 06 84 33 89 69

✉ [passaipaispro@gmail.com](mailto:passaipaispro@gmail.com)



**dimanche**  
**23 sept.**  
**-2018-**  
**9h -18h**



**GRATUIT**  
**4 BALADES GOURMANDES**  
2 BOUCLES SPORTIVES  
2 BOUCLES RELAX

**GRATUIT**  
**DES ANIMATIONS GARE DE LACABARÈDE**  
MARCHÉ DE PRODUCTEURS  
SPECTACLE - CONCERT  
JEUX - ETC.

**PAYANT**  
**REPAS DÈS 12H MARCHÉ DE PRODUCTEURS**  
FORMULE ENTRÉE, PLAT, FROMAGE OU DESSERT, BOISSON - RÉSERVER SUR : [www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr/fetevoieverte](http://www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr/fetevoieverte)

# rouairoux

Rendez-vous à la gare de Lacabarède, à 15 minutes de Saint-Pons

Plus d'infos ☎ 04 67 97 38 22 // Tout le programme sur :

[www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr](http://www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr)

© PNRHL 2018 - Coordination : J. Ljijak / Communication : E. Kurzawa / Graphisme : G. Asensio - V. Bianchi / Impression : Maraval (Courniou) avec des encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées

Projet cofinancé par l'Union européenne dans le cadre du programme interrégional FEDER Massif central

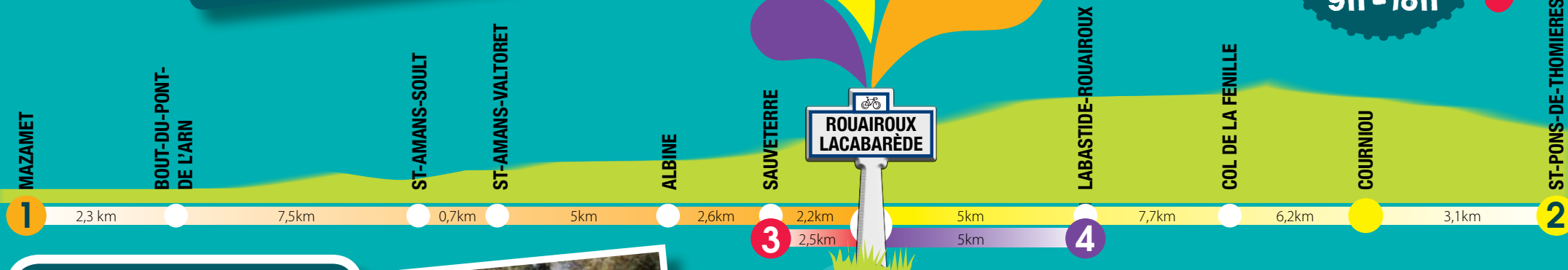


JOURNÉES NATIONALES DES VOIES VERTES & SEMAINE EUROPÉENNE DE LA MOBILITÉ

# 4 randos-vélo gourmandes

OUVERT A TOUS

dimanche  
23 sept.  
-2018-  
9h - 18h



## Animations à Rouairoux (81) Gare de Lacabarède

/// Point de départ et d'arrivée

- 9H** Rendez-vous accueil café
- 9H30** Départ des « rando-vélos sportives »
- 10H** Départ des petites boucles « relax »
- 12H-18H** Cour de la salle des fêtes à Lacabarède

- Marché des producteurs
- Atelier de Magie
- Jeux en bois (Hautpoul)
- Spectacle d'orgue de barbarie et d'accordéon (REG'ART)
- Démonstration combats médiévaux (La Rocque d'Hautpoul)
- Les Assurances Souvenirs
- Concerts avec « Les Tzigales » et « Du Monde aux Balkans »
- Essaie un azub



### DÈS 12H Repas sur le marché de producteurs

8€ enfant / 12€ adulte  
en réservant avant l'évènement en ligne  
avant le 19 septembre sur :  
[www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr/fetevoieverte](http://www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr/fetevoieverte)

Sur place, sans réservation :  
10€ enfant / 15€ adulte

## A VOS VÉLOS...

Grandes boucles « SPORT »  
environ 40km  
Départ Rouairoux/Arrivée Lacabarède

### 1 BOUCLE Mazamet

DÉPART À 9H30 ROUAIROUX  
ESCALE MAZAMET

- Concert Liric and Co
- Dégustation des savoirs-faire des producteurs

### 2 BOUCLE St-Pons-de-Thomières

DÉPART À 9H30 ROUAIROUX  
ESCALE COURNIUO

- Démonstration de pressage de pommes par Les Saisons de la Vallée

ESCALE ST-PONS-DE-THOMIÈRES

- Espace détente (massage)
- Etirements zen
- Dégustation des savoirs-faire des producteurs

Choisissez la balade gourmande  
qui vous convient le mieux !

Petites boucles « RELAX »  
entre 12 et 20km  
Départ Rouairoux/Arrivée Lacabarède

### 3 BOUCLE Sauveterre / Albine

DÉPART À 10H00 ROUAIROUX  
ESCALE SAUVETERRE

- Animations Activités de pleine nature par le Conseil Départemental du Tarn

### 4 BOUCLE Labastide Rouairoux

DÉPART À 10H00 ROUAIROUX  
ESCALE LABASTIDE-ROUAIROUX

- Atelier sur l'environnement / Développement Durable / Patrimoine avec le Domaine du Thoré et Spectacle de cirque de l'école de Mazamet ZNAM
- Atelier dégustation des savoirs-faire des producteurs locaux

\* Liste des producteurs disponible sur le site :  
[www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr](http://www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr)